

エイジングと上手に向き合いながら  
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。  
はじめての人でも簡単に行える  
「柳瀬式ウェルネスヨガ」を提唱する  
柳瀬けい子さんにお話を伺いました。



KEIKO YANASE

## 柳瀬けい子

1955年生まれ。30数年のヨガ歴から、女性の具体的な悩みにアプローチし、はじめての人や身体の硬い人でも簡単に行える「柳瀬式ウェルネスヨガ」を提唱。東京・麻布十番で「AYUR SPACE RAKU」を主宰する。多数の女優、タレント、各国大使のプライベート・レッスン講師を務めていたことも。ムック「柳瀬けい子式全身アンチエイジングヨガ」が発売中。

<http://www.rakuclinic.com/>

近年、子宮や卵巣の働きを悪くしてしまう女性が増えていきます。大きな原因は、何と云っても体を動かさなためです。特にパソコンを使ったデスクワークによる骨盤内への負担は大きいものがあります。子宮や卵巣の血流が悪くなっているんですね。

30分以上座り続けないということが大事ですね。1分でも席を立ってトイレに行くだけでも随分違います。合間に屈伸などの軽い運動を入れるのもいいと思います。加えて、人間関係や仕事のノルマなどの精神的重圧は脳にとっても大きなストレスです。脳がダメージを受けると子宮・卵巣への指令もおかしくなる、ということもあるのではないかと思います。ヨガで身体に集中することは、身体の血流を良くすると同時に心の動きをストップさせて脳を解放するという効果があります。

デスクワークによる骨盤への負担が増えているのは、男性も同様ですね。

ヨガのほかにお勧めできるのはウォーキングです。歩くことに集中し、一定のリズムで20分〜30分歩くことは身体と脳の両方に効果があります。疲労を覚えるほど歩かないのがコツです。通勤のときにひと駅かふた駅手前で降りて歩くことをお勧めします。私は仕事の帰りに30分歩いています。

日常、ちょっとした時間に簡単にできるのは、呼吸法ですね。長く静かに吐いて、吐き切ったら深く吸い込む。そして、また、長く静かに吐く。その繰り返し。最初は胸(式)か腹(式)かを意識しないで、まず、やってみる事が大切ですね。毎日5分やるだけで、全身の血流が良くなり、筋肉が柔らかくなります。

今をキープする、という気持ちが大切だと思っています。今の自分でなくなったら幸せ、というのでは今が辛いし、もったいないです。とりあえずいろいろ問題点はあるけれど、「まあOK」と受け入れることから始めると、気が楽です。

続けなければ効果は期待できないので、結果を急がずに5年、10年後にはぎっと……と自分を励まして続けましょう。いまの自分を受け入れることって簡単ではありません。でも、無理をしないで、いまの自分をまず肯定して、「ほどこほど」「そこそこ」が大切ではないかな、と思います。